



Tinjauan Tentang Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Sekolah Menengah Pertama

Ikhbal Elkadiowanda¹, Yulifri², Darni³, Zarwan⁴

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

elkadiowandaikhbal@yahoo.com¹, yulifri@fik.unp.ac.id², darni@fik.unp.ac.id³, zarwan@fik.unp.ac.id⁴

Kata Kunci : Sepak bola, Kondisi Fisik

Abstrak : Permasalahan penelitian ini adalah masih rendahnya prestasi pemain sepakbola sekolah menengah pertama Pembangunan Laboratorium UNP, yang diduga karena kondisi fisik belum baik diantaranya; Kecepatan, Kelincahan, Daya ledak otot tungkai, dan Daya tahan aerobik. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP. Jenis penelitian ini adalah deskriptif. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola dengan jumlah 59 orang, sedangkan yang akan dijadikan sampel berjumlah 20 orang. Penarikan sampel dengan teknik purposive sampling. Teknik pengambilan data untuk penelitian ini yaitu, (1) Kecepatan, diukur dengan menggunakan tes lari 50 meter. (2) Kelincahan diukur dengan menggunakan *Doging Run Test*. (3) Daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan tes Standing Broad Jump. (4) Sedangkan untuk daya tahan aerobik diukur menggunakan Bleep Test. Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut; (1) Komponen Kecepatan, dengan kategori sedang. (2) Komponen Kelincahan, dengan kategori sedang. (3) Komponen Daya Ledak otot tungkai, dengan kategori sedang. (4) Komponen Daya Tahan Aerobik, dengan kategori kurang. Berdasarkan Hasil analisis keempat komponen kondisi fisik pemain sepak bola SMP Pembangunan Laboratorium UNP tersebut berada pada kategori sedang.

Keywords : *Football, Physical condition.*

Abstract : *The issue of this research is students' achievements in playing football which are caused by their physical condition, including speed, agility, leg muscle explosive power, and aerobic endurance. The purpose of this research is to recognize students' physical condition in playing football in SMP Laboratorium UNP. This descriptive research involved 20 students who are selected by purposive sampling technique. Data of speed were collected by a 50-meter test, data of agility were collected by Daging run test, data of leg muscle explosive power were collected by standing Board Jump test, and data of aerobic endurance were collected by Bleep test. The data then were analysed by descriptive statistics. Based on the data analysis, the result of this research were (1) student's speed were categorized fair, (2) Student agility were categorized fair, (3) Students' leg muscle explosive power were categorized fair, (4) Students' aerobic endurance were categorized poor. Therefore, it can be concluded that students' physical condition in playing football in SMP Laboratorium UNP were categorized fair.*

PENDAHULUAN

Pelaksanaan kegiatan sepakbola dalam kegiatan ekstrakurikuler merupakan salah satu upaya pembinaan siswa atau pelajar yang ditujukan untuk

peningkatan prestasi cabang olahraga sepakbola pada suatu sekolah. Melalui kegiatan ekstrakurikuler dikembangkan seperangkat materi

untuk peningkatan prestasi sepakbola, antara lain: pembinaan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Dengan kata lain, untuk mencapai prestasi yang optimal maka kondisi ideal atau sesuatu yang diharapkan adalah terbentuknya pemain sepakbola yang memiliki kondisi fisik yang prima, menguasai teknik yang baik, taktik yang tepat, dan mental yang kuat. Dari aspek kondisi fisik terdapat beberapa unsur berikut: (1) kecepatan; (2) daya tahan aerobik; (3) daya ledak otot tungkai; (4) kelincahan; (5) kekuatan otot tungkai; (6) keseimbangan; (7) koordinasi; dan (8) kelenturan.

Berdasarkan pengamatan penulis, diperoleh temuan masalah bahwa pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP belum menunjukkan kondisi fisik yang optimal, terutama sekali dalam aspek: kecepatan, daya tahan aerobik, daya ledak otot tungkai, dan kelincahan.

Sesuai temuan masalah di atas, penulis tertarik untuk melakukan suatu studi atau tinjauan tentang kondisi fisik pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP tersebut. Penelitian ini penting diadakan, karena tanpa dukungan kondisi fisik yang optimal, tentu teknik yang baik, taktik yang tepat, dan mental yang kuat tidak akan berkontribusi satu sama lainnya untuk menghasilkan prestasi yang tinggi.

Dilihat dari aspek bahasa Indonesia, kondisi fisik terdiri dari dua suku kata, yakni: kondisi dan fisik. Menurut *Kamus Besar Bahasa Indonesia* (2005) "Kondisi adalah persyaratan atau keadaan. Sementara itu, fisik adalah jasmani atau badan."

Dimaksudkan dengan kondisi fisik adalah keadaan atau kemampuan fisik (jasmani) yang dibutuhkan untuk melakukan aktivitas fisik pada cabang olahraga tertentu, baik sebagai kemampuan awal, pada saat, dan setelah mengalami proses latihan.

1. Kecepatan

Arsil (2015) mengemukakan pengertian kecepatan dari beberapa pendapat ahli, yaitu:

(1) Robinson: kecepatan bergerak adalah kualitas yang memungkinkan orang bergerak, melaksanakan gerakan-gerakan yang sama atau tidak sama secepat

mungkin; (2) Mathews: kecepatan adalah kemampuan bersyarat untuk menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin; (3) Kirkendall: kecepatan diartikan jarak persatuan waktu; (4) Corbin: kecepatan adalah kemampuan untuk melangkah dari satu tempat ke tempat lain dalam waktu sesingkat mungkin.

Dari pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa yang dimaksud dengan kecepatan adalah kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya untuk melawan beban, jarak dan waktu sehingga dapat menghasilkan gerakan tubuh dalam waktu sesingkat mungkin.

2. Daya Tahan Aerobik

Daya tahan dapat dilihat dari berbagai sudut pandang, seperti: durasi, intensitas, keterlibatan aktif otot, dan sifat kerjanya. Walaupun demikian, daya tahan secara umum dilihat atas sudut pandang metabolisme energinya. Jika dilihat dari sudut metabolisme energinya, maka daya tahan dibedakan atas dua macam, yaitu daya tahan aerobik (*aerobic endurance*) dan daya tahan anaerobik (*anaerobic endurance*).

Syafruddin (2017) mengemukakan pengertian daya tahan sebagai berikut:

Terlepas dari sisi pandang mana diartikan, secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dan psikis dalam waktu lama. Pengertian daya tahan lebih cenderung didefinisikan dari sisi kemampuan fisik ketimbang dari sisi psikis (non fisik). Beracuan pada kutipan di atas, dapat dijelaskan lebih lanjut bahwa daya tahan secara umum adalah kemampuan seseorang mengatasi kelelahan akibat melakukan kerja fisik dalam waktu relatif lama. Ukuran lama yang dimaksud dapat dalam hitungan menit maupun jam atau bersifat relatif.

3. Daya Ledak Otot Tungkai

Arsil (2015) mengemukakan pengertian daya ledak dari berbagai pendapat ahli, yaitu:

(1) Menurut Anarino: daya ledak adalah kekuatan dan kecepatan kontraksi otot secara dinamis, eksplosif dalam waktu yang cepat; (2) Corbin: daya ledak adalah kemampuan untuk menampilkan/mengeluarkan kekuatan secara

eksplosif atau dengan cepat; (3) Susan: daya ledak tergantung dari kekuatan otot dan kecepatan tubuh.

Dari beberapa pendapat para ahli yang disebutkan dalam kutipan di atas, tampaknya merupakan gabungan atau kombinasi antara dua kemampuan yaitu kekuatan dan kecepatan. Hal ini sesuai dengan pendapat Jonath & Krempel (1981) yang mengemukakan bahwa, "Daya ledak adalah kemampuan kombinasi kekuatan dengan kecepatan yang terealisasi dalam bentuk kemampuan otot untuk mengatasi beban dengan kecepatan kontraksi yang tinggi".

4. Kelincahan

(1988) mengemukakan pengertian kelincahan (*agility*) yaitu: "Kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain". Pendapat ini menegaskan bahwa seseorang dikatakan memiliki kelincahan, jika dia dapat merubah arah dengan cepat dan tepat pada saat bergerak dari satu tempat ke tempat lain.

Lebih jauh, Arsil (1999) mengemukakan pengertian yang lebih lengkap, yaitu:

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Kelincahan merupakan kombinasi antara kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi *neuromuscular*.

Kutipan ini menjelaskan bahwa kelincahan bukan hanya sekedar kemampuan bergerak dan merubah arah dengan cepat, tetapi juga disertai dengan ketangkasan. Kelincahan dalam pengertian ini merupakan gabungan dari beberapa unsur kondisi fisik, yaitu: kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi.

METODE

Penelitian ini tergolong pada jenis penelitian deskriptif. Tempat penelitian ini di SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang pada bulan November 2018. Populasi penelitian berjumlah 59 orang. Ditetapkan sebagai sampel 20 orang dengan teknik purposive sampling.

Variabel kecepatan diukur dengan Tes Lari 50 meter, Daya tahan aerobik dengan Bleep Test,

Daya ledak otot tungkat dengan Tes Lompat Jauh Tanpa Awalan, dan Kelincahan dengan Tes Lari Berkelok (*Dodging Run Test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kecepatan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan Pemain Sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP

No	Kategori	Kriteria	Jumlah	Fr
1	Kurang Sekali	> 8	2	10
2	Kurang	7.9 - 6.9	6	30
3	Sedang	6.8 - 5.8	10	50
4	Baik	5.7 - 4.7	2	10
5	Baik Sekali	< 4.6	0	0
			20	100

Selanjutnya berdasarkan tabel kategori tes kecepatan diatas, yaitu 0 orang (0%) kategori baik sekali, 2 orang (10%), kategori baik, 10 orang kategori sedang (50%), 6 orang kategori kurang (30%), sedangkan kategori kurang sekali 2 orang (10%). Dan dapat disimpulkan bahwa kecepatan Pemain Sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP Padang termasuk kategori sedang.

2. Kelincahan

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pemain Sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP

No	Kategori	Kriteria	Jumlah	Fr
1	Kurang Sekali	< 16.40	0	0
2	Kurang	14.97 - 16.39	5	25
3	Sedang	13.54 - 14.96	9	45
4	Baik	12.11 - 13.53	6	30
5	Baik Sekali	> 12.10	0	0
			20	100

Dari tabel kriteria Tes Kelincahan diatas yang mendapatkan kategori baik sekali 0 orang (0%), 5 orang (25%) kategori baik, 9 orang (45%) kategori sedang, 6 orang (30%) berada pada kategori kurang sedangkan kategori kurang sekali 0 orang (0%). Dan dapat disimpulkan bahwa kelincahan Pemain

Sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP termasuk kategori sedang.

3. Daya Letak Otot Tungkai

Tabel 3. Distribusi frekuensi daya letak otot tungkai pemain Sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

No	Kategori	Kriteria	Jumlah	Fr
1	Kurang Sekali	< 113	0	0
2	Kurang	113 - 149	0	0
3	Sedang	150 - 187	13	65
4	Baik	188 - 224	7	35
5	Baik Sekali	> 224	0	0
			20	100

Berdasarkan tabel diatas maka dapat diatrik kesimpulan bahwa dari 20 Orang pemain yang memiliki daya letak otot tungkai pemain sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP, Kategori baik sekali 0 orang (0%), kategori baik 7 orang (35%), kategori sedang 13 orang (65%) sedangkan kategori kurang 0 orang (0%), kategori kurang sekali 0 orang (0%). dan dapat disimpulkan bahwa daya ledak otot tungkai Pemain Sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP termasuk kategori sedang.

4. Daya Tahan Aerobik

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Daya Tahan Aerobik Pemain Sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP

No	Kategori	Kriteria	Jumlah	Fr
1	Kurang Sekali	< 24	0	0
2	Kurang	25 - 33	14	70
3	Sedang	34 - 42	6	30
4	Baik	43 - 52	0	0
5	Baik Sekali	> 53	0	0
			20	100

Berdasarkan tabel diatas Variabel daya tahan aerobik dari 20 orang pemain, kategori tinggi 0 orang (0%), kategori baik 0 orang (0%), kategori cukup 6 orang (30%), kategori sedang 14 orang (70%), sedangkan kategori rendah 0 orang (0%), dan dapat disimpulkan bahwa daya tahan aerobik Pemain Sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP termasuk kategori sedang.

5. Hasil Penelitian Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP Secara Umum.

Tabel 5. Distribusi frekuensi Kondisi Fisik pemain Sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP.

No	Kategori	Kriteria	Jumlah	Fr
1	Kurang Sekali	< 41,94	2	10
2	Kurang	41,94 - 47,31	4	20
3	Sedang	47,32 - 52.69	9	45
4	Baik	52.70 - 58.06	2	10
5	Baik Sekali	> 58.06	3	15
			20	100

Dari tabel diatas dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik Pemain Sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil penelitian dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: (1) Untuk aspek kecepatan penelitian Pemain Sepakbola SMP Pembangunan Laboratorium UNP berada pada kategori sedang; (2) Daya tahan aerobik berada pada kategori kurang; (3) Daya ledak otot tungkai berada pada kategori sedang; (4) Kelincahan berada pada kategori sedang; (5) Kondisi fisik secara umum untuk semua aspek di atas berada pada kategori sedang.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Arsil. (2015). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Emral, E., Arsil, A., & Rasyid, W. (2003). Kontribusi Kemampuan Daya Ledak Otot Tungkai Secara Vertikal Dan Kecepatan Akselerasi Terhadap Jauhnya Tendangan Pemain Sepakbola.
- Febrio, M., & Firdaus, K. (2019). Tinjauan Kondisi Fisik Atlet Putra Bulutangkis PB. Formula Kota Padang Panjang. *Jurnal JPDO*, 2(3), 12-15.
- Jonath, Ulrich and Rolf Krempel. (1981). *Konditionstraining*. Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH.

Mielke, Danny. (2003). *Dasar-Basar Sepak Bola Cara yang Lebih Baik untuk Mempelajarinya*. Bandung: Pakar Raya.

Sajoto, Mochamad. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan.

Siswantara, I., Deswandi, D., & Bafirman, B. (2018). Pengaruh Latihan Sprint 30 Meter

Terhadap Kemampuan Kecepatan Lari Pemain SSB Putra Bumi Serambi KU-15. *Sport Science*, 18(2), 83-90.

Ikbar, D. M., Zarwan, Z., & Emral, E. (2019). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Siswa SMPN 3 Painan. *Jurnal JPDO*, 2(2), 25-29.